

Rollitos de Primavera

Makes: 6 Servings

"Esta receta deliciosa ha sido inspirada por mi abuelo, que es una gran persona y mi modelo a seguir," dice Vijay. "¡Es muy inteligente y fuerte. También es un gran chef y hace la mejor comida que yo he probado! Otra de las razones por lo que me gusta esta receta es que refleja mi patrimonio chino. Cuando como rollitos de primavera, pienso en la primavera maravillosa y me siento como si la comida me repone y me refresca. Además, las envolturas en este plato no se fríen, y creo que no sólo es más saludable pero sabe mejor así."

Ingredients

- 1 pound** pechugas de pollo deshuesadas, sin piel (cortadas en tiras finas)
- 1 tablespoon** sal y 1 cucharadita
- 1/2 teaspoon** pimienta negra recién molida
- 1 teaspoon** salsa de soja reducida en sodio
- 1 teaspoon** maicena
- 2 tablespoons** aceite vegetal
- 2 teaspoons** aceite de sésamo
- 5 cups** brotes de soja mung (frijol soja)
- 2 cups** col napa, picado
- 1 cup** zanahorias ralladas
- 5 hongos** (setas) "shiitake" frescos (en rodajas)
- 2 cebolletas** (cebollines) (en rodajas)
- 3 teaspoons** jengibre fresco picado
- 24** envolturas de rollito de primavera

Directions

1. En un tazón mediano, ponga el pollo a marinar con 1 cucharadita de sal, pimienta, salsa de soja y la maicena.
2. En una sartén de freír oriental "wok" a fuego moderado,



Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
Total Calories	295	
Total Fat	14 g	22%
Protein	20 g	
Carbohydrates	25 g	8%
Dietary Fiber	3 g	12%
Saturated Fat	2 g	10%
Sodium	771 mg	32%

MyPlate Food Groups

Vegetables	1 1/4 cups
Grains	2 1/2 ounces
Protein Foods	1 1/2 ounces

caliente los aceites vegetales y sésamo. Agregue los brotes de soja mung, col, zanahorias, hongos (setas), cebolletas (cebollines) y jengibre y sofría, revolviendo ocasionalmente, durante por unos 5 minutos. Agregue el pollo marinado y sofría, revolviendo ocasionalmente hasta que estén cocidos, por unos 8 minutos.

3. Llene un molde de pastel con agua tibia. Sumerja 1 envoltura del rollito de primavera en el agua hasta que esté flexible, por unos 15 segundos, luego cambie a una tabla para cortar. Coloque una cucharada del relleno hacia abajo en el centro de la envoltura. Doble la parte inferior de la envoltura sobre el relleno y luego doble ambos lados hacia el centro y enrolle la envoltura firmemente para formar un rollito de primavera.

4. Transfiera el rollito de primavera a un plato y manténgalos cubiertos con una toalla de papel húmeda. Repita este proceso con el relleno y envoltorios de rollito de primavera restantes.

Notes

Estado: Carolina del norte

Nombre del niño: Vijay Dey, 12
6 a 8 raciones